



8 এপ্রিল, 2020

স্বাস্থ্য বিষয়ক পরামর্শ: COVID-19 এবং মুখ ঢাকার কাপড়ের ব্যবহার

নিউ ইয়র্ক স্টেট স্বাস্থ্য বিভাগ (New York State Department of Health, NYSDOH) COVID-19 রোগের জন্য দায়ী SARS-CoV-2 ভাইরাস ছড়ানো এবং তার প্রভাবগুলি অধ্যয়ন করা এবং তাতে সাড়া দেওয়া অব্যাহত রেখেছে।

সাম্প্রতিক অধ্যয়নগুলিতে দেখা গেছে যে ভাইরাসটি দ্বারা সংক্রামিত মানুষদের একটি উল্লেখযোগ্য অংশ উপসর্গবিহীন। উপসর্গবিহীন মানুষদের মধ্যে অবশেষে উপসর্গগুলি দেখা গেলেও, তারা উপসর্গ দেখা যাওয়ার আগেই অন্যদের মধ্যে ভাইরাসটি ছড়িয়ে দিতে পারেন। অর্থাৎ ভাইরাসটি পরস্পরের নিকটে থাকা মানুষদের মধ্যে ছড়াতে পারে - উদাহরণস্বরূপ, কথা বলা, কাশা বা হাঁচা - এমন কি যদি সেই মানুষরা সেই সময় কোনো উপসর্গ প্রদর্শন না করে তাহলেও।

এই নতুন প্রমাণকে বিবেচনা করে, সে সব প্রকাশ্য জায়গায় সামাজিক দূরত্বের পদক্ষেপগুলি বজায় রাখা কঠিন (যেমন মুদির দোকান ও ওষুধের দোকান), **বিশেষত** জনসমাজে উল্লেখযোগ্য মাত্রায় রোগ ছড়িয়ে পড়ার জায়গাগুলিতে যে সকল জনতা মুখ ঢাকা কাপড় পরেন, NYSDOH তাদেরকে সমর্থন করে।

এই বিষয়ের ওপরে জোর দেওয়া গুরুত্বপূর্ণ যে মুখ ঢাকা কাপড় পরে থাকলেও, সর্বজনীন জায়গায় পরস্পরের থেকে কমপক্ষে 2 মিটার (6 ফুট) দূরে থেকে সামাজিক দূরত্ব রক্ষা করা এবং যেখানে সম্ভব বাড়িতে থাকা, ভাইরাসের গতি হ্রাস করার জন্য অপরিহার্য। মুখ ঢাকা কাপড় পরলে, তা পরিধানকারী ব্যক্তিকে সংক্রমণের শিকার হওয়া থেকে রক্ষা করতে না পারলেও, যে সব মানুষের ভাইরাসটি আছে অথচ তারা তা জানেন না, সেই মানুষদের থেকে ভাইরাস ছড়িয়ে পড়ার গতি কমাতে সাহায্য করতে পারে।

ঘরোয়া জিনিস থেকে প্রস্তুত করা বা বাড়িতে সাধারণ সামগ্রী থেকে কম খরচে তৈরি করা মুখ ঢাকার কাপড়গুলিকে সুপারিশকৃত সামাজিক দূরত্বের অতিরিক্ত, একটি স্বৈচ্ছামূলক জনস্বাস্থ্য পদক্ষেপ হিসেবে ব্যবহার করা যায়। সার্জিকাল মাস্ক ও N-95 রেস্পিরেটর হল অত্যাবশ্যক সামগ্রী যা স্বাস্থ্যসেবা কর্মী ও অন্যান্য প্রথম প্রতিক্রিয়াকারী মানুষদের জন্য সংরক্ষিত রাখা অবশ্যই অব্যাহত রাখতে হবে।

মুখ ঢাকার কাপড় পরে থাকার সময় নিউ ইয়র্কের বাসিন্দাদের যা করা উচিত:

- নিশ্চিত করুন যে এগুলি আঁটসাতোভাবে পরা হয়েছে এবং নাক ও মুখ ঢাকা আছে।
- ঘন ঘন পালটান এবং ময়লা হয়ে গেলে বা ভিজে গেলে কেচে নিন।
- অন্যান্য সুরক্ষামূলক ব্যবস্থাগুলির ক্ষেত্রে আত্মসঙ্কট হওয়া চলবে না।
 - মুখ ঢাকার কাপড় স্পর্শ করবেন না।
 - ঘন ঘন ভালভাবে হাত ধোওয়ার ব্যাপারে সতর্ক থাকা চালিয়ে যেতে হবে।
 - সাবান ও জল বা 60%+ অ্যালকোহলযুক্ত অ্যালকোহল-ভিত্তিক হ্যান্ড স্যানিটাইজার।
 - শ্বাসপ্রশ্বাস সংক্রান্ত শিষ্টাচার অভ্যাস করুন এবং কাশি ও হাঁচির সময় নাক ও মুখ ঢেকে রাখুন।
 - সামাজিক দূরত্ব রাখা অভ্যাস করুন - এমন কি মাস্ক পরে থাকার সময়ও।
 - বাড়িতে থাকুন এবং রোগ ছড়ানোর গতি কমাতে সাহায্য করুন!

আরো তথ্যের জন্য এখানে NYSDOH COVID-19 ওয়েবপেজ দেখুন: <https://www.ny.gov/coronavirus>।